

# La Passerelle Opar Information

## Juin 2022 – N° 467

Observatoire et pôle  
d'animation des retraités  
rennais

62 rue de Dinan  
au fond de la ruelle aux  
chevaux  
35000 Rennes

Tél : 0299542223

accueil@opar.fr

www.opar.fr

Suivez notre actualité sur  
Facebook

Horaires d'ouverture  
de l'accueil de l'OPAR :  
Le lundi de 10h  
à 12h30 et  
de 13h30 à 16h30  
Du mardi au jeudi  
de 9h30 à 12h30 et  
de 13h30 à 16h30  
Le vendredi de  
9h30 à 12h30

Accès bus et métro  
N°12 : Auberge de  
Jeunesse  
N°31 : Dinan ou  
Le Graverend  
Métro Ste Anne  
ou Anatole France

Association Loi 1901  
Agréée Association  
Sportive  
Agréée Association  
d'Education Populaire  
Agréée carte Sortir  
Agréée ANCV



*Venez fêter l'été avec nous !*

## FÊTE D'ÉTÉ EN MUSIQUE



TARIF :  
16€

MERCREDI  
15 JUIN 2022

*Repas à 12h  
& animations gratuites  
tout au long de la journée*

## *Préparez votre été... et votre rentrée.*

L'OPAR vous propose en cette fin de saison de participer à l'opération **passport retraite** pour essayer plusieurs activités gratuitement au mois de juin.

Puis c'est à la **fête d'été** du 15 juin que nous espérons vous retrouver pour terminer l'année en musique et démarrer l'été par un temps de convivialité.

Dès le 28 juin et pendant les mois de juillet et août, les **balades d'été** vous seront proposées. Elles ont été concoctées par les animateurs qui vous accompagneront sur ces sorties. Vous irez dans les Côtes d'Armor, en Normandie et même dans la Manche ! Le programme complet est en dernière page de ce numéro.

Enfin, prenez note de notre **journée portes ouvertes le jeudi 15 septembre** pour vous inscrire aux nombreuses activités de l'association.

# Activités à venir

## Passeport Retraite 2022



Voici la liste des activités qui sont accessibles au mois de juin, sur inscription à l'accueil :

**Activités physiques et sportives :** Aquagym, Marche nordique, Qi Gong, Remise en forme, Marche de santé, Natation, Promenades, Gymnastique, Équilibre et prévention des chutes, Taï Chi Chuan, Yoga du rire et Yoga.

**Activités de loisirs :** Bals au club Printemps Ginguéné, Palets au club de Villejean, Les après-midis conviviaux dans nos clubs de quartier : Vaneau/La Touche, Maurepas, Cleunay, Alma Colombier, Printemps Ginguéné, Champs Manceaux, Toujours jeunes.. pour jouer au scrabble, belote, tarot, triomino...

**Activités musicales :** La Chorale des Chœurs du Lundi, La Chorale Belcanto, Solfège, Technique vocale, Atelier Chanson.

**Activités culturelles :** Bridge, Club multimédia, Couture, English Club, Généalogie, Neurones en fête, Op'art, Atelier Photo, Psychologie positive, Remues-ménages, Atelier Théâtre.

Un Passeport Retraite vous sera remis et devra être présenté aux animateurs professionnels ou bénévoles. Il justifiera de votre inscription aux activités. Nous espérons vous rencontrer nombreux !

## Fermeture de l'OPAR

En raison du lundi de Pentecôte, l'OPAR sera fermé le **lundi 6 juin**. Et l'accueil de l'association sera exceptionnellement fermé le **mardi 28 juin**.

## Fête d'été de l'OPAR

Venez fêter l'été avec nous le **mercredi 15 juin**. Le matin, à 10h ; atelier gratuit de création de couronnes de fleurs avec Béatrice Piot (inscription obligatoire). Puis le repas commencera aux alentours de 12h suivi d'un après-midi musical avec les représentations de l'atelier des danses du monde et de la chorale Belcanto de l'OPAR. Inscriptions avant le vendredi 3 juin à l'OPAR, sur règlement de 16€.

## Atelier bijoux



Atelier création de bijoux, le **mercredi 22 juin** de 14h à 16h, à l'OPAR. Tarif : 12€ par atelier, inscription sur règlement avant le lundi 20 juin.

## Neurones en fête

**Mardi 7 juin** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

## Dictée à l'OPAR

Le **mardi 14 juin** à 10h. Complet.

## Atelier aroma «huiles essentielles »

Le **mercredi 8 juin** de 14h à 15h30 à l'OPAR, sur le thème de l'été. Et vous fabriquerez un spray anti-insectes. Tarif : 20€, inscription sur règlement avant le vendredi 7 juin.

## Dimanche Tout Tannou

**Dimanche 19 juin**, repas à 12h, suivi d'une pièce de théâtre. Tarif : 13€ le repas et 2€ l'animation. Inscription dans la limite des places disponibles et sur règlement avant le 13 juin.



## Cours d'Anglais

En septembre prochain, proposition de **cours d'anglais adaptés aux débutants**. Ambiance sympathique assurée, convivialité et moments ludiques (brunch, jeux, sorties). Merci de laisser vos coordonnées à l'OPAR dès maintenant, vous serez recontactés.

## Groupes de parole

■ **Prochaines rencontres café-philosophie à 14h à l'OPAR :**

- **Jeu 2 juin** : Le travail nous rend-il libre ?
  - **Jeu 16 juin** : L'art doit-il être beau ?
  - **Jeu 30 juin** : Est-ce facile d'être soi-même ?
- Tarif : 10€ par rencontre, à régler à l'inscription.

■ **Prochaines rencontres psychologie positive à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants :**

- **Mercredi 8 et 22 juin**. Complet.

# Calendrier des animations dans les clubs

## Mercredi 1er

- Jeux divers tous les mercredis à 14h au club Alma Colombier.
- Club Villejean palets, tous les mercredis de 14h à 17h30.



## Jeudi 2

- Jeux divers au club Vaneau/La Touche à 14h, les jeudis 2, 9, 16 et 23 juin.
- Tarot au club Printemps Ginguéné les jeudis 2, 9, 16 et 23 juin à 14h.

## Vendredi 3

- Jeux divers tous les vendredis à l'Espace Social Aimé Césaire à 14h avec le club des Champs Manceaux.
- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Jeux divers au club Printemps Ginguéné à 14h, les vendredis 3, 10, 17 et 24 juin.
- Jeux divers tous les vendredis au club Toujours jeunes.
- Club Villejean palets, tous les vendredis de 14h à 17h30.

## Lundi 6

### OPAR ET CLUBS DE QUARTIERS FERMÉS

## Mardi 7

- Buffet froid à 12h avec le club de Maurepas. Tarif : 14€.
- Au centre social Carrefour 18, tous les mardis belote, tarot et scrabble à partir de 14h.
- Champs Manceaux : jeux divers tous les mardis. Et tout le mois de juillet aussi.
- Tous les mardis jeux divers au club de Maurepas à 14h.
- Réunion de bureau du club Printemps Ginguéné à 9h30.

## Lundi 13

- Bal au club Printemps Ginguéné à 14h30 et palets à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- Jeux divers tous les lundis à 14h au club Alma Colombier.

## Mardi 14

- Loto au club Printemps Ginguéné à 14h.



- Au centre social Carrefour 18, tous les mardis belote, tarot et scrabble à partir de 14h.
- Tous les mardis jeux divers au club de Maurepas à 14h.

## Vendredi 17

- Jeux divers tous les vendredis au club Toujours jeunes.
- Champs Manceaux : jeux divers tous les vendredis.



## Lundi 20

- Bal au club Printemps Ginguéné les 20/06 et 27/06 à 14h30 et palets à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Fermeture du club du 28/06 au 04/09.
- Jeux divers tous les lundis à 14h au club Alma Colombier.

## Mardi 28

- Loto avec le club de Maurepas.
- Sortie à Fougères avec le club des Champs Manceaux. Inscription directement au club. Tarif: 25,70€.
- Au centre social Carrefour 18, belote, tarot et scrabble à 14h.

# Randos et promenades du mois de juin

- **Jeudi 9** : Promenade à GUIPEL, journée pique-nique. Circuit Sentier de la barre (7kms). RDV métro Anatole France (bus Breizgo n°11) à 11h55 ou à l'arrêt de bus Eglise de Guipel à 12h50. (Inscription avant le 31/05).

- **Mardi 14** : Rando à PAIMPONT, journée pique-nique. Circuit des deux étangs (10kms). RDV gare routière à 10h30 (bus Breizgo 1a) ou à l'arrêt de bus Paimpont Centre à 11h45. (Inscription avant le 02/06).

- **Jeudi 23** : Promenade à ROMILLE Circuit des Ruisseaux (7kms). RDV métro Villejean Université (bus 81) à 13h10 ou à l'arrêt de bus mairie de Romillé à 13h50.

- **Mardi 28** : Rando à CORPS NUDES Circuit de Beauchêne (11kms). RDV Métro La Poterie (bus 73) à 12h50 ou à l'arrêt de bus place de kildare à Corps Nuds à 13h30.

- **Jeudi 7 Juillet** : Promenade à NOUVOITOU Circuit des deux moulins (7kms) RDV métro La Poterie (bus 75) à 13h15 ou à l'arrêt de bus Menault à Nouvoitou à 13h45.



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

UN CADRE IDÉAL  
POUR VOTRE RETRAITE  
AUX PORTES DE RENNES

## Le Patio Margot à Chantepie

- Appartements à louer du studio au 3 pièces
- Avec restaurant, piscine, salon détente, salon de coiffure...
- Animations quotidiennes, services à la personne et astreinte 24h/24



Téléphone des bénévoles (après 18h) :  
06 60 11 61 93 ou 06 14 19 05 50.



LE PATIO MARGOT - 2 allée Clarissa Jean-Philippe  
www.ovelial.fr - 02 57 67 51 51

# Programme de nos balades d'été 2022



*8 sorties accompagnées au départ de l'Esplanade Charles de Gaulle.  
Inscription sur règlement dès maintenant.*

## *Au mois de juin*

### **Mardi 28 juin : Château de la Bourbansais (35)**

Le matin, visite guidée du Château par un guide conférencier suivi d'une découverte des jardins « à la française » et du jardin potager. L'après-midi, visite du parc zoologique : animations et goûter animalier.

Tarifs : 45€ repas libre / 62€ repas au restaurant.

## *Au mois de juillet*

### **Mardi 5 juillet : Erdeven – Plouharnel (56)**

Le matin, visite libre des alignements de Kerzerho à Erdeven. Ils sont composés aujourd'hui de près de 200 menhirs. L'après-midi, visite du musée consacré à la Chouannerie, à la Vendée et aux guerres de l'Ouest. Plus de 400 pièces (armes, costumes, cartes...) y sont exposés.

Tarifs : 40€ repas libre / 58€ repas au restaurant

### **Mardi 12 juillet : Parc Terra Botanica (49)**

Visite guidée et panoramique du parc le matin permettant de découvrir les lieux incontournables de Terra Botanica. L'après-midi, visite libre.

Tarif : 56€ repas libre / 79€ repas au restaurant

### **Mardi 19 juillet : Granville (50)**

Le matin, visite du musée-aquarium le Roc des Curiosités, une mise en scène unique de notre patrimoine animal et minéral. L'après-midi, une visite guidée et commentée de la Hauteville de Granville, avec ses remparts, ses falaises et ses histoires.

Tarifs : 46€ repas libre / 69€ repas au restaurant

### **Mardi 26 juillet : Pont-Aven (29)**

Visite le matin de la biscuiterie de Pont-Aven, spécialisée dans la production de pâtisseries bretonnes savoureuses et découverte de la fabrication d'un kouign amann avec dégustation à la clé. L'après-midi, visite libre et guidée de l'exposition permanente du musée de Pont-Aven, une expérience inoubliable.

Tarif : 45€ repas libre / 68€ repas au restaurant

## *Au mois d'août*

### **Mardi 2 août : Le Mans (72)**

Le matin, circuit guidé en petit train au cœur de la cité Plantagenêt et de la nouvelle ville. L'après-midi, visite guidée de la Cathédrale St Julien. Elle possède l'un des plus beaux ensembles de vitraux médiévaux et vous découvrirez son histoire.

Tarif : 72€ repas au restaurant

### **Mardi 9 août : Vannes – Île d'Arz (56)**

Découverte de la ville de Vannes en petit train. Déjeuner puis nous embarquerons direction l'île d'Arz pour y passer l'après-midi.

Tarifs : 45€ repas libre / 74€ repas au restaurant

### **Jeudi 18 août : Sainte Suzanne (53)**

Visite guidée de l'ancien moulin des seigneurs de Sainte Suzanne, aujourd'hui moulin à papier traditionnel. Puis visite du château de Sainte Suzanne, vous aurez aussi la possibilité de visiter le Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine.

Tarifs : 37€ repas libre / 58€ repas au restaurant

